



PROGRAMA RETURN TO PLAY

El ejercicio terapéutico es una de las áreas menos presente en los programas de formación avanzada de posgrado en fisioterapia, a pesar de ser una de las competencias profesionales fundamentales de nuestra profesión y la técnica más demandada en la sociedad moderna ligada a las enfermedades y afecciones, las cuales van asociadas a estilos de vida poco saludables. Por todo esto, es importante una actualización competencial en esta materia.

El ejercicio físico terapéutico ha demostrado ser el tratamiento más efectivo mediante pruebas científicas sólidas y por eso, los fisioterapeutas necesitan conocer el estado actual del tema en cuanto a niveles de evidencia, tamaño del efecto clínico y protocolos testados en ensayos clínicos, ejercicios para las diferentes patologías...y en un nivel más avanzado y específico al deporte, la adaptación de todo esto a los diferentes deportes para un “return to play” adecuado.

Para ello se propone hacer un repaso del ejercicio físico en fisioterapia, haciendo especial hincapié en los procedimientos con intervención más pragmáticos, centrándonos en la readaptación deportiva y el “return to play”. Como resultado se presentará un modelo de sistemática del entrenamiento funcional mediante una progresión basada en la tolerancia a la fatiga con patrones básicos de movimientos. Además, daremos a conocer los requisitos previos que permiten parametrizar la dosis individual a cada caso, estado y nivel de severidad clínica y condición funcional.

Calendario previsto:

Fecha inicio (día/mes/año): 22 de Agosto 2020
Fecha finalización (día/mes/año): 23 de Agosto 2020
Días de realización: 2 (Sábado y Domingo)
Horario (especificar el horario de cada día): 9 am – 6 pm

Duración total del curso (en horas):

Nº horas teóricas	6
Nº horas prácticas	10

Nº plazas de alumnos:

Nº Mínimo	12
Nº Máximo	24

Programa desarrollado de la actividad:

TEMA	DOCENTE	Nº HORAS	TEÓR. / PRÁCT.
Introducción a la readaptación físico deportiva Fases de la readaptación físico deportiva Conceptos básicos de la adaptación deportiva y cuál es el papel del recuperador deportivo” en la actualidad.	JOSE M ^a BELMONTE HERNANDEZ	3	3/0
Planificar una readaptación deportiva. Los diferentes tipos de metodología que se emplea en la actualidad Prescripción de un programa adecuado de adaptación deportiva.	JOSE M ^a BELMONTE HERNANDEZ	3	3/0
Valoración del deportista y posibles predisposiciones para tener una lesión Realización de ejercicios en una zona de entrenamiento físico adaptado. Criterios y test de evaluación para la vuelta del jugador a la actividad físico deportiva. Prevención de lesiones en el deporte. Planificación y progresión de ejercicios core.	JOSE M ^a BELMONTE HERNANDEZ	10	0/10

Objetivos de la actividad:

<ul style="list-style-type: none"> • INTRODUCCIÓN A LA READAPTACIÓN FÍSICO DEPORTIVA
<ul style="list-style-type: none"> • APRENDER A DIFERENCIAR LAS DIFERENTES FASES DE LA READAPTACIÓN FÍSICO DEPORTIVA
<ul style="list-style-type: none"> • SABER planificar una readaptación deportiva.
<ul style="list-style-type: none"> • ESTUDIAR LOS DIFERENTES TIPOS DE METODOLOGÍA QUE SE EMPLEA EN LA ACTUALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • VALORAR al Deportista y posibles predisposiciones para tener una lesión
<ul style="list-style-type: none"> • APLICAR DE MANERA PRÁCTICA los conceptos teóricos aprendidos realizando ejercicios en una zona de entrenamiento físico adaptado.
<ul style="list-style-type: none"> • CONOCER LOS CONCEPTOS BÁSICOS de la adaptación deportiva y cuál es el papel del recuperador deportivo” en la actualidad.
<ul style="list-style-type: none"> • SABER PRESCRIBIR UN PROGRAMA ADECUADO de Adaptación Deportiva, criterios y test para evaluar la vuelta del jugador a la actividad físico deportiva.
<ul style="list-style-type: none"> • CONOCER la prevención de lesiones en el deporte.
<ul style="list-style-type: none"> • Planificación y progresión de ejercicios CORE.

Bibliografía. Adjuntar listado de referencias bibliográficas según los siguientes criterios:

- Gómez P. Ortega J. Sainz de Baranda P. A propósito del “Return to play” en futbolistas lesionados. Apunts Med Esport. 2013; 48 (179):121-2.
- Pruna R. Return to play: ¿Hacia dónde vamos? Esto no es un juego de adivinanzas. Apunts Med Esport. 2016; 51 (191):109-12.
- Rodas G. Pruna R. Til L. et al. Guía de Práctica Clínica de las lesiones musculares. Epidemiología, diagnóstico, tratamiento y prevención. Apunts Med Esport. 2009; 164:179–203.
- Aceña A. Lesiones musculares en fútbol: revisión y diseño de protocolos preventivos en la lesión del bíceps femoral. Revista de Preparación Física en el Fútbol. 2014.
- Noya J. Sillero M. Incidencia lesional en el fútbol profesional español a lo largo de una temporada: días de baja por lesión. Apunts Med Esport. 2012; 47(176):115-23.
- Akodu A. Owoeye O. Ajenifuja M. et al. Incidence and characteristics of injuries during the 2011 West Africa Football Union (WAFU) Nations' Cup. Afr J Med Sci. 2012;41(4):423-8.

- Dvorak J. Junge A. Derman W. Schwellnus M. Injuries and illnesses of football players during the 2010 FIFA World Cup. *Br J Sports Med.* 2011; 45(8):626-30.
- Ekstrand J. Hägglund M. Walden M. Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). *Am J Sports Med.*; 39(6): 1226-32.
- Melegati G. Tornese D. Gevi M et al. Reducing muscle injuries and reinjuries in one italian professional male soccer team. *MLTJ*; 2013 (4): 324-330.
- Hallén A. Ekstrand J. Return to play following muscle injuries in professional footballers. *J Sports Sci*, 2014:1-8.
- Ekstrand J. Askling C. Magnusson H et al. Return to play after thigh muscle injury in elite football players: implementation and validation of the Munich muscle injury classification. *Br J Sports Med* 2013; 47:769-74.
- Muscle Injuries Clinical Guide 3.0. FC Barcelona – Aspeta Hospital. Disponible en:http://femedes.es/documentos/Muscle_injury%20clinical_guide_2015-FCB%20ASPETA.pdf. Consultada: el 4 de Enero de 2017.
- Wilhelm H. Haensel L. Mithoefer K. et al. Terminology and classification of muscle injuries in sport: The Munich consensus statement. *Br J Sports Med* 2012; 0:1–9.
- Ardern CL. Glasgow P. Schneiders A. et al. Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *Br J Sports Med* 2016; 0:1–12.
- Creighton DW. Shrier I. Shultz R. et al. Return-to-Play in Sport: A Decision-based Model. *Clin J Sport Med.* 2012;20(5): 00-11.
- Fuller C. Walker J. Quantifying the functional rehabilitation of injured football players. *Br J Sports Med* 2006; 40:151-7.
- Matheson GO. Shultz R. Bido J. et al. Return-to-Play Decisions: Are They the Team Physician’s Responsibility? *Clin J Sport Med.* 2011;21(1): 25-30.
- Orchard C. Return to Play Following Muscle Strains. *Clin J Sports Med.* 2005; 15(6): 436-41.
- Mendiguchia J. Brughelli M. A return-to-sport algorithm for acute hamstring injuries. *Phys Ther Sport* ; 2011;(12): 2-14.
- Horst N. Hoef S. Reurink G. et al. Return to Play After Hamstring Injuries: A Qualitative Systematic Review of Definitions and Criteria. *Sports Med.* 2016;46:899–912.
- Medina D. Guía de práctica clínica de las tendinopatías: diagnóstico, tratamiento y prevención. *Apunts Med Esport.* 2012;47(176):143-68.
- Tol JL. Hamilton B. Eirale C. et al. At return to play following hamstring injury the majority of professional football players have residual isokinetic deficits. *Br J Sports Med* 2014;48:1364-9.
- P. Ortega JM Sainz de Baranda, P. Herramienta de seguimiento funcional y superación de interfase durante la reeducación del futbolista lesionado. *Revista euroamericana de ciencias del deporte.* 2013;2:51-7.

- Lalín C. La readaptación lesional (I parte): fundamentación y contextualización. RED: Revista de entrenamiento deportivo 2008, tomo XXII, N.2: 27-35.
- Campos A. Lalín C. González MD. Situación profesional del readaptador físico-deportivo en la Comunidad Valenciana. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 2010.21(6), 254-268.
- Mendiguchia J. Alentorn-Geli E. Brughelli M. Hamstring strain injuries: are we headed in the right direction?. Br J Sports Med; 2012.42: 81-86.
- Askling CM. Nilsson J. Thorstensson A. A new hamstring test to compliment the common clinical examination before return to sport after injury. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc; 2010. 18: 1798-803.
- Askling CM. Saartok T. Thortensson A. et al. Type of acute hamstring strain affects fl exibility, strength, and time to return to pre-injury level. Br J Sports Med; 2006. 40: 40-44.
- Askling CM. Tengvar M. Saartok T. et al. Proximal hamstring strains of stretching type in different sports: injury situations, clinical and magnetic resonance imaging characteristics, and return to sport. Am J Sports Med; 2008, 36: 1799-804.
- Askling CM. Tengvar M. Saartok T. et al. Acute first time hamstring strains during slow speed stretching: a clinical, magnetic resonance imaging, and recovery characteristics. Am J Sports Med; 2007, 35: 1716-24.